

ANG KATOTOHANAN TUNGKOL SA

ALCOHOL

drugfreeworld.ph

BAKIT GINAWA ANG BOOKLET NA ITO

Maraming usap-usapan tungkol sa mga droga sa mundo—sa mga lansangan, sa eskuwelahan, sa Internet at sa TV. Ang ilan sa mga ito ay totoo, ang ilan ay hindi.

Sa katunayan, marami sa mga naririnig ninyo tungkol sa mga droga ay nanggagaling sa mga nagbebenta ng mga ito. Umamin ang mga nagbagong-buhay na nagbebenta ng droga na sasabihin nila ang kahit na ano para mapabili ang ibang tao ng ng droga.

Ngunit paano naman ang alkohol? Isa ba talaga itong droga? Sa kabila ng lahat, legal ito, bahagi ito ng buhay-sosyalan at inirerekomenda pa ng mga doktor bilang mahusay sa kalusugan sa maliliit nitong dosis.

Sa mga sarbey na aming isinagawa, ang alkohol ang nanguna sa listahan ng mga substansiyang sinasabi ng mga kabataang malamang nilang gamitin at itinuturing nilang problema. Dahil napakaraming buhay ang inaangkin nito (higit pa sa lahat ng mga drogang pinagsama-sama) ito ang substansiyang pinaka-inaalala ng mga magulang.

Kailangan mo ng mga katotohanan para makaiwas na maging isa sa mga biktima ng alkohol at para matulungan ang mga kaibigan mong maging ligtas. Iyon ang dahilan kung bakit namin inihanda ang booklet na ito—para sa iyo.

Mahalaga ang inyong opinyon sa amin, kaya umaasa kaming makarinig mula sa inyo. Maaari ninyo kaming bisitahin sa **drugfreeworld.ph** at padalhan kami ng e-mail sa **info@drugfreeworld.ph**.

Ano ang alkohol?

Ang alkohol ay isang droga.

Inuuri ito bilang isang depressant, ibig sabihin ay pinababagal nito ang mga gawain ng katawan—nagresulta sa hindi malinaw na pagsasalita, hindi matatag na paggalaw, magulong mga pakiramdam at kawalan ng kakayahang kumilos nang mabilis.

Sa kung paano nito naapektuhan ang isipan, pinakamahasag itong maintindihan bilang isang drogang nakababawas sa kakayahan ng taong mag-isip nang makatwiran at sinisira ang kanyang pagpapasya.

Bagaman nauri ito bilang isang depressant, ang dami ng alkohol na iniinom ang nakatutukoy sa uri ng epekto. Karamihan ng mga tao ay umiinom para sa pampasiglang epekto nito, katulad ng beer o baso ng alak na iniinom para “mapa-relaks.”

Subalit kapag ang isang tao ay uminom nang higit pa makakaya ng katawan, mararanasan nila pagkatapos ang depressant na epekto ng alkohol.

Magsisimula silang makaramdam na “tanga” sila o nawawalan ng

koordinasyon o kontrol.

Ang sobrang alkohol ay nagiging sanhi ng mas matinding depressant na mga epekto (kawalan ng kakayahang makaramdam ng sakit, pagkalason kung saan isinusuka ng katawan ang lason, at sa huli ay pagkawala ng malay-tao, o, mas matindi pa, koma o kamatayan mula sa matinding pagkalason mula sa sobrang pag-inom). Ang mga reaksiyong ito ay batay sa kung gaano kadami ang nainom at kung gaano kabilis.

Mayroong iba't ibang uri ng alkohol. Ang ethyl alcohol (ethanol), ang tanging alkohol na ginagamit sa mga inumin, ay ginagawa sa pamamagitan ng pagbuburo (fermentation) ng mga butil at mga prutas. Ang pagbuburo ay isang kemikal na proseso kung saan ang pampaalsa ay umaaksiyon sa ilang mga sangkap sa pagkain, na lumilikha ng alkohol.

Ang laman ng alkohol

Ang binurong mga inumin, katulad ng beer at alak, ay nagtataglay ng mula 2% alkohol hanggang 20 alkohol. Ang mga nadistilang inumin, o alak, ay naglalaman mula 40% hanggang 50% o higit pang alkohol. Ang karaniwang lamang alkohol ng bawat isa ay:

Beer	2–6% alkohol
Cider	4–8% alkohol
Wine	8–20% alkohol
Tequila	40% alkohol
Rum	40% o higit pa
Brandy	40% o higit pa
Gin	40–47% alkohol
Whiskey	40–50% alkohol
Vodka	40–50% alkohol
Liqueur	15–60% alkohol

Ang pag-inom at pagmamaneho

● Sa Estados Unidos noong 2007, ang bilang ng mga namatay sa aksidente mula sa mga kabataang nagmamaneho nang lasing ay 1,393—halos apat na patay sa aksidente bawat araw ng buong taon.

● Ang mga aksidente sa mga sasakyang de motor ang mga pangunahing dahilan ng kamatayan ng mga kabataan sa Estados Unidos at ang mga ito ang responsable sa mahigit sa isa sa tatlong mga kamatayan ng mga Amerikanong kabataan. Sa mga kabataang namatay sa daan noong 2006, 31% ay nakainom, ayon sa National Highway Traffic Safety Administration (Pambansang Administrasyon sa Kaligtasang Pantrapiko sa Mga Punong Lansangan).

● Ang panganib ng isang nagmamanehong nakainom na mamatay sa isang sakuna ng saksakyan ay halos 11 beses na mas mataas kaysa sa mga tagapagmanehong walang alkohol sa kanilang katawan.

Sa karamihan, estadistika lamang ang mga ito—marahil ay nakabibigla, ngunit mga estadistika lamang. Ngunit sa mga pamilya at mga kaibigan ng mga namatay bilang resulta ng pag-inom at pagmamaneho ng kabataan, ang bawat numero ay kumakatawan sa isang kalunus-lunos na pagkawala.

Sinisira ng alkohol ang pang-unawa at pagpapasya ng isang tao. Ang mga taong nasa ilalim ng impluwensiya ng alkohol ay maluwag sa loob na umaaming ang kanilang bilis ng reaksiyon ay mas mabagal kaysa kung hindi sila nakainom, at marami silang ginagawa na hindi nila gagawin kapag maliwanag ang kanilang pag-iisip. Kadalasang ang mga “gawaing” iyon ay nakamamatay.

Pag-unawa sa kung paano naaapektuhan ng alkohol ang katawan

Ang alkohol ay pumapasok sa daluyan ng dugo sa pamamagitan ng maliit na daluyan ng dugo sa loob ng sikhura at maliit na bituka. Sa loob ng ilang minuto ng pag-inom ng alkohol, naglalakbay ito mula sa tiyan papunta sa utak, kung saan mabilis nitong nililikha ang mga epekto nito, pinababagal ang aksiyon ng mga selyula ng nerbiyos.

Humigit-kumulang 20% ng alkohol ay nasisipsip sa pamamagitan ng sikhura. Karamihan ng nalalabing 80% ay nasisipsip sa pamamagitan ng maliit na bituka.

Ang alkohol ay dinadala rin ng daluyan ng dugo patungo sa atay, na tumatanggal ng alkohol sa dugo sa pamamagitan ng isang prosesong tinatawag na “metabolismo,” kung saan ang alkohol ay ginagawang isang hindi nakalalasong substansiya. Maaari lamang makapagmetabolisa ang atay ng partikular na dami sa isang beses, hinahayaan ang nalalabing lumilibot sa buong katawan. Sa gayon ang tindi ng epekto sa katawan ay direktang kaugnay sa dami ng nainom.

Kapag ang dami ng alkohol sa dugo ay lumagpas sa isang tiyak na antas, bumabagal nang malaki ang sistema ng paghinga, at maaaring magdulot ng coma o kamatayan, dahil hindi na umaabot ang oksiheno sa utak.

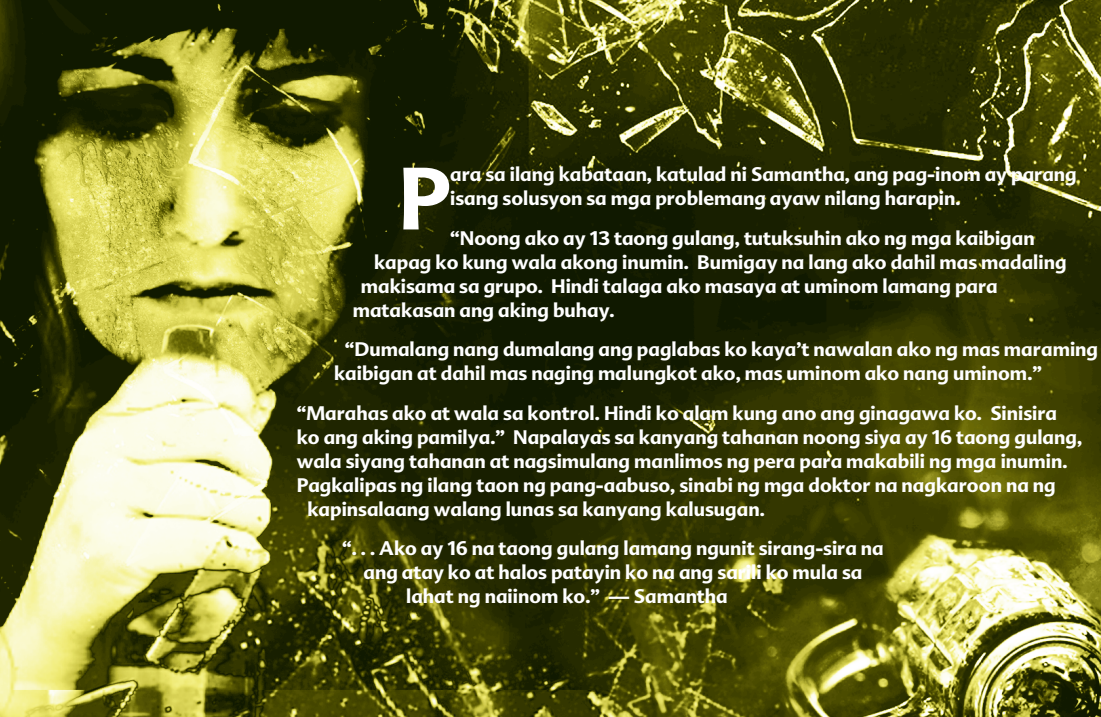
Mga kabataan kumpara sa mga nakatatanda
Ano ang kaibahan?

Hindi maaaring makaya ng katawan ng isang bata ang alkohol katulad ng matatanda.

Ang pag-inom ay mas mapanganib sa mga bata kaysa sa matatanda dahil nabubuo pa ang kanilang mga utak sa buong panahon ng kabataan hanggang sa pagsapit sa sapat na gulang.

Ang pag-inom sa mapanganib na kalagayan ng pagsibol na ito ay maaaring humantong sa panghabambuhay na pagkasira ng gawain ng utak, lalo na kung iugnay ito sa alaala, kahusayan sa mga paggalaw at pagtutugma ng mga kilos.

Ayon sa pananaliksik, ang mga batang nagsisimulang uminom bago dumating sa 15 taong gulang ay 4 na beses na mas malamang na magkaroon ng pagdepende sa alkohol kumpara sa mga nagsisimulang uminom sa edad na 21.

A close-up, black and white photograph of a woman's face, partially obscured by a large, jagged piece of shattered glass. She is holding a clear glass bottle to her lips and drinking. The background is dark and filled with more shattered glass fragments, creating a sense of danger and vulnerability. The lighting is dramatic, highlighting the woman's features and the sharp edges of the broken glass.

Para sa ilang kabataan, katulad ni Samantha, ang pag-inom ay parang isang solusyon sa mga problemang ayaw nilang harapin.

“Noong ako ay 13 taong gulang, tutuksuhin ako ng mga kaibigan kapag ko kung wala akong inumin. Bumigay na lang ako dahil mas madaling makisama sa grupo. Hindi talaga ako masaya at uminom lamang para matakasan ang aking buhay.

“Dumalang nang dumalang ang paglabas ko kaya’t nawalan ako ng mas maraming kaibigan at dahil mas naging malungkot ako, mas uminom ako nang uminom.”

“Marahas ako at wala sa kontrol. Hindi ko alam kung ano ang ginagawa ko. Sinisira ko ang aking pamilya.” Napalayas sa kanyang tahanan noong siya ay 16 taong gulang, wala siyang tahanan at nagsimulang manlimos ng pera para makabili ng mga inumin. Pagkalipas ng ilang taon ng pang-aabuso, sinabi ng mga doktor na nagkaroon na ng kapinsalaang walang lunas sa kanyang kalusugan.

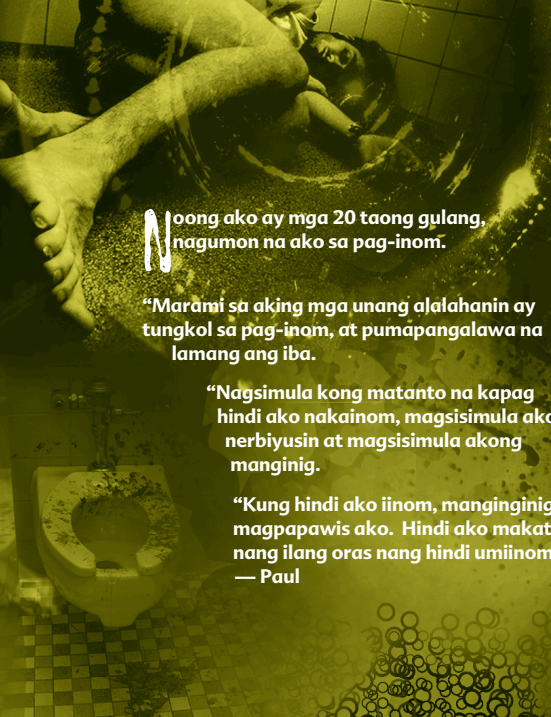
“... Ako ay 16 na taong gulang lamang ngunit sirang-sira na ang atay ko at halos patayin ko na ang sarili ko mula sa lahat ng naiinom ko.” — Samantha

Ano ang 'binge drinking'?

Ang binge drinking ay ang gawaing pag-inom ng maraming alkohol nang minsanan, karaniwang nangangahulugang lima o higit pang inumin nang minsanan para sa isang lalaki, o apat o higit pang inumin nang minsanan para sa isang babae.

Halos 90% ng alkohol na iniinom ng mga kabataang mas bata sa 21 taong gulang sa Estados Unidos ay nasa kategorya ng "binge drinking".

Nagbi-binge drink ako bawat pagkakataong makuha ko at sa totoo lang ay diring-diri ako sa sarili ko, ngunit hindi ko mapigilan ang pagnanais kong gawin ito... Kapag uminom ako ng sobra o uminom ng partikular na mga inumin, hindi makahinga at nagkakaroon ng pula-pula sa buong katawan, pero patuloy pa rin ako sa pag-inom hanggang sa maging pagud na pagod na ako at makatulog... Hindi ako tiyak na sapat akong malakas para ihinto ang aking kahangalan." — Allen



Noong ako ay mga 20 taong gulang,
nagumon na ako sa pag-inom.

“Marami sa aking mga unang alalahanin ay
tungkol sa pag-inom, at pumapangalawa na
lamang ang iba.

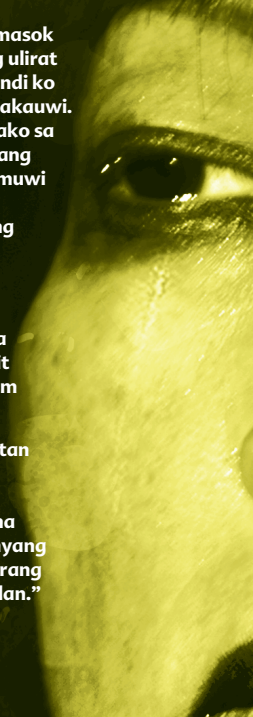
“Nagsimula kong matanto na kapag
hindi ako nakainom, magsisimula akong
nerbiyusin at magsisimula akong
mangingig.

“Kung hindi ako iinom, manginginig at
magpapawis ako. Hindi ako makatagal
nang ilang oras nang hindi umiinom.”
— Paul

I tong nakaraang taon ay pumasok
ako nang lasing, nawalan ng ulirat
sa mga club at mga bar at hindi ko
matandaan kung paano ako nakauwi.
Nakakahiyang nakipagsiping ako sa
isang tao at hindi ko man lamang
matandaang kasama kong umuwi
ang taong iyon hanggang sa
makasalubong ko siya noong
sumunod na araw.

“Dalawang relasyon ang
nasira ko dahil sobra ko
silang nasaktan dahil sa
aking pag-inom, ngunit
inuna ko ang pag-inom
ko.

“Sobrang nasasaktan
ang pamilya ko
na pinapatay ng
kanilang anak na
babae ang kanyang
sarili nang parang
walang dahilan.”
— Jamie



Ano ang pagkagumon sa alkohol o pagdepende sa alkohol?

Ang pagdepende sa alkohol (pagkalasenggo) ay binubuo ng apat na sintomas:

- Labis na paghahanap: isang matinding pangangailangan, o pagpupumilit na uminom.
- Kawalan ng kontrol: ang kawalan ng kakayahang malimitahan ang pag-inom sa anumang oras.

● Pisikal na pagdepende: mga sintomas ng withdrawal, tulad ng pagduduwal, pagpapawis, panginingig at pagkabalisa, ay nangyayari kapag ihininto ang pag-inom ng alkohol pagkatapos ng panahon ng matinding pag-inom.

Ang matinding pagdepende ay maaaring humantong sa mapanganib sa buhay na mga sintomas ng withdrawal kabilang na ang mga kombulsyon, mula 8 hanggang 12 oras

pagkatapos ng huling pag-inom. Ang delirium tremens (D.T.'s) ay nagsisimula 3 hanggang 4 na araw pagkatapos kung saan ang tao ay nagiging sobrang balisa, nanginingig, nagkakaroon ng mga guni-guni at nawawala sa realidad.

- Kawalan ng epekto: Ang pangangailangang uminom ng mas maraming alkohol para maging “high”.

Madals na sinasabi ng isang taong umiinom nang patindi at patindi na makatitigil siya sa pag-inom kailanman niya gustuhin—hindi lamang niya “ginugusto”. Ang pagkalasenggo ay hindi isang destinasyon, kundi isang pagsulong, isang mahabang landas ng pagkasira kung saan ang buhay ay patuloy na nagiging masama.

Noong tumigil ako sa pag-inom, natantong naimpluwensiyahan ng alkohol ang katawan ko sa paraang hindi na ako makatigil. Manginginig ako na parang ba akong masisira, magsisimula akong pawisan, hindi ako makapag-isip hangga't makainom na ulit ako. Hindi ako makapagtrabaho nang wala ito.

“Ginugol ko ang sumunod na 8 taon labas-masok ng detox at mga ospital, nagsusubok na alamin kung ano ang nangyari sa akin, kung paanong naging posibleng hindi ako makatigil. Iyon ang pinakamasama at pinakamahabang bangungot.” — Jan



Pandaigdigang Estadistika

Ang alkohol ay pumapatay ng mas maraming kabataan kumpara sa lahat ng ibang mga drogang pinagsama-sama. Isa itong salik sa tatlong nagungunang mga sanhi ng kamatayan sa mga 15 hanggang 24 taong gulang: mga aksidente, mga pagpaslang at mga pagpapakamatay.

- Ang mga kabataang umiinom ay 7.5 na beses na mas malamang na gumamit ng ibang ilegal na droga at 50 beses na ulit na mas malamang na gumamit ng cocaine kaysa sa mga kabataang kailanman ay hindi umiinom. Natuklasan ng isang sarbey na 32% ng mga matitinding manginginom na lagpas sa 12 na taong gulang ay mga gumagamit din ng ilegal na droga.

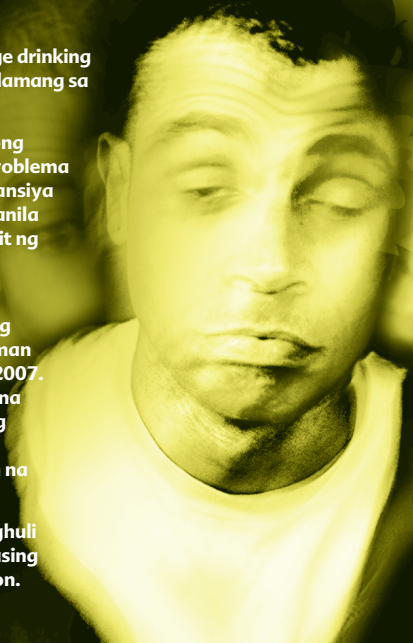
- Noong 2005, 6.6% sa populasyon ng Estados Unidos na 12 taong gulang o higit pa, o 16 milyong tao, ang nag-uulat

ng matinding pag-inom (binge drinking sa loob ng limang araw man lamang sa nakaraang 30 araw).

- Sa 3.9 milyong Amerikanong nakapagpagamot para sa problema sa pag-abuso sa isang substansiya noong 2005, 2.5 milyon sa kanila ay ginamot dahil sa paggamit ng alkohol.

- Sa Estados Unidos, ang mga kamatayan sa trapikong pangkalsada na may kinalaman sa alkohol ay 12,998 noong 2007. Higit pa ito sa tatlong beses na kasindami ng mga sundalong Amerikanong namatay sa pakikidigma sa loob ng anim na taon ng digmaan sa Iraq.

- Mayroong 1.4 milyong paghuli dahil sa pagmamaneho ng lasing sa Estados Unidos bawat taon.



40% ng mararahas na krimen ay nangyayari sa ilalim ng impluwensiya ng alkohol.

39% ng lahat ng kamatayang may kinalaman sa trapiko ay kinabibilangan ng alkohol noong 2005.

● Natuklasan ng isang pag-aaral ng Kagawaran ng Katarungan ng Estados Unidos na kasindami ng 40% ng mararahas na krimen ay nagaganap sa ilalim ng impluwensiya ng alkohol.

● Noong 2005-2006, mayroong 187,640 na pagtanggap ng National Health System (Pambansang Sistema para sa Kalusugan) sa mga ospital sa Inglatera na may kinalaman sa alkohol.

● Mayroong 6,570 kamatayan sa Inglatera noong 2005 mula sa mga sanhing direktang nauugnay sa paggamit ng alkohol.

● Noong 2006, ang mga kamatayang inugnay sa paggamit ng alkohol sa Inglatera ay umakyat sa 8,758. Umaabot ito sa taunang pagtaas na 7% mula noong nakaraang taon.

● Ayon sa isang pag-aaral, sa 490 milyong tao sa European Union (Unyong Europeo), higit na 23 milyon ang nakadepende sa alkohol.

● Sa Europa ang alkohol ay nagdaragdag sa halos isa sa sampu ng lahat ng mga kaso ng mga karamdaman at wala sa panahong mga kamatayan bawat taon.



Panandaliang Mga Epekto:

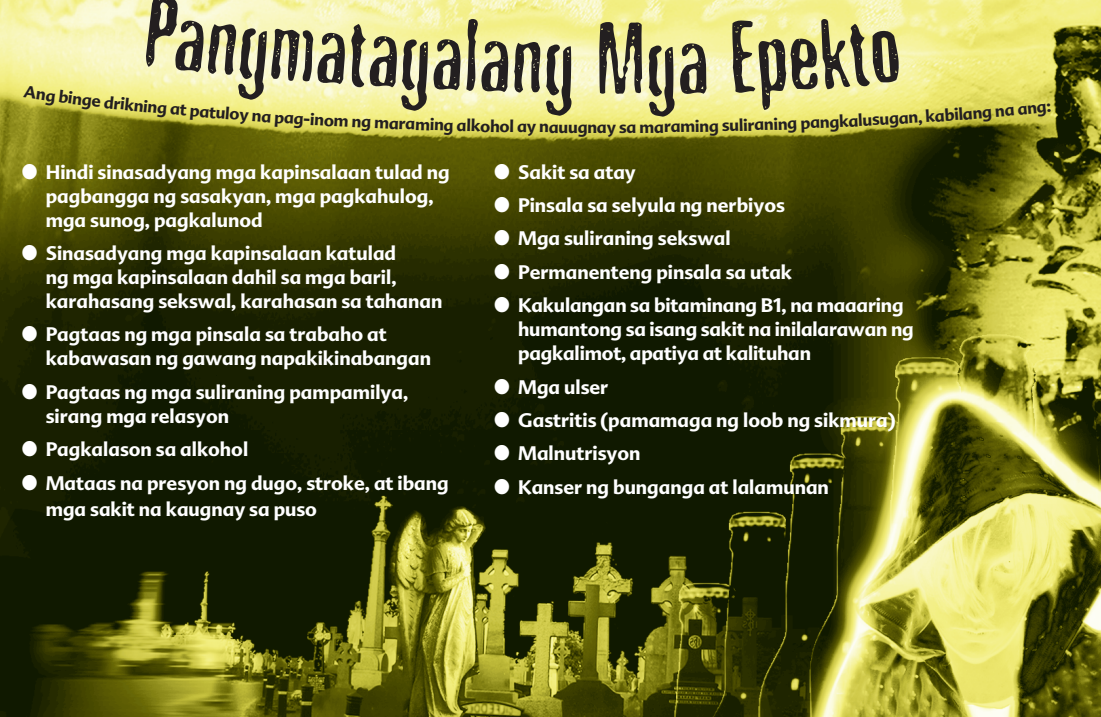
Depende kung gaano karami ang nainom at ang pisikal na kalagayan ng indibidwal, ang alkohol ay maaaring magdulot ng:

- Hindi malinaw na pananalita
 - Pagkahilo
 - Pagsusuka
 - Pagtatae
 - Sirang tiyan
- Mga sakit ng ulo
- Mga kahirapan sa paghinga
- Hindi malinaw na paningin at pandinig
- Napahinang pagpapasya
- Nabawasang pandama at pagtutugma ng mga kilos
- Kawalan ng malay
- Anemia o kakulangan ng dugo (pagkawala ng mga selyula ng pula ng dugo)
- Coma
- Mga blackout (mga pagkalimot, kung saan hindi maalala ng manginginom ang mga pangyayaring naganap habang nasa ilalim ng impluwensiya ng alak)

Pangmatagalang Mga Epekto

Ang binge drikning at patuloy na pag-inom ng maraming alkohol ay nauugnay sa maraming suliraning pangkalusugan, kabilang na ang:

- Hindi sinasadyang mga kapinsalaan tulad ng pagbanga ng sasakyan, mga pagkahulog, mga sunog, pagkalunod
- Sinasadyang mga kapinsalaan katulad ng mga kapinsalaan dahil sa mga baril, karahasang sekswal, karahasan sa tahanan
- Pagtaas ng mga pinsala sa trabaho at kabawasan ng gawang napakikinabangan
- Pagtaas ng mga suliraning pampamilya, sirang mga relasyon
- Pagkalason sa alkohol
- Mataas na presyon ng dugo, stroke, at ibang mga sakit na kaugnay sa puso
- Sakit sa atay
- Pinsala sa selyula ng nerbiyos
- Mga suliraning sekswal
- Permanenteng pinsala sa utak
- Kakulangan sa bitaminang B1, na maaaring humantong sa isang sakit na inilalarawan ng pagkalimot, apatiya at kalituhan
- Mga ulser
- Gastritis (pamamaga ng loob ng sikmura)
- Malnutrisyon
- Kanser ng bunganga at lalamunan



Patuloy na nabuo ang adiksyon ko at, bago ko pa nalaman, ako ay naging isang pang-umaga at panghapong manginginom.

“Nagdesisyon akong tumigil na sa pag-inom. Nakahiga akong gising sa buong magdamag, at pagdating ng hapon ng sumunod na araw, bawat buto sa aking katawan ay nananakit. Sa sobrang katarantahan, nanginginig akong nagpuno ng gin sa isang baso, nangangatal nang matindi ang mga kamay ko na natapon ko halos kalahati ng bote. At habang nilalagok ko ito, nararamdaman kong nababawasan ang matinding paghihirap.

Sa panahong iyon napagtanto ko sa wakas ang nakapanghihilakbot na katotohanan: sugapa na ako sa alak. Hindi na ako makatigil”

— Faye

Ang pinakabatang mga biktima

Kapag ito ay ininom ng nagdadalantaong mga ina, pumapasok ang alkohol sa daluyan ng dugo, dumadaan sa bahay-bata at pumapasok sa fetus (hindi pa naipanganganak na bata).

Maaaring mapinsala ng alkohol ang isang fetus sa anumang yugto ng pagbubuntis, ngunit ito ay pinakamatindi sa unang mga buwan. Mayroong panganib ng mga depekto sa pagsilang na may kinalaman sa alkohol kabilang na ang mga kakulangan sa paglaki, mga abnormalidad ng mukha, at pinsala sa utak at sa sistema ng nerbiyos.



Isang landas ng trahedya



Ilangkin ng alkohol ang mga buhay ng maraming magagaling na artista, mga musikero at mga manunulat sa loob ng nakalipas na mga dekada. Heto ang ilan lamang:

John Bonham (1948–1980): Ang sobrang alkohol ay humantong sa kamatayan ng drummer ng Led Zeppelin na si John “Bonzo” Bonham, pinaka-kilala sa kanyang drum solo na “Moby Dick.” Natagpuan siyang patay, hindi makahinga dahil nalunod sa sarili niyang suka pagkatapos ng isang gabi ng matinding pag-inom, papunta sa pag-eensayo para sa parating na tour.

Steve Clark (1960–1991): Gitarista ng Def Leppard. Isang matinding manginginom, namatay siya sa kanyang tahanan sa London dahil sa nakamamatay na kombinasyon ng alkohol at droga.

Micheal Clarke (1946–1993): Amerikanong musikero, drummer ng The Byrds. Namatay siya dahil sa pagkasira ng atay pagkatapos ng tatlong dekada ng matinding pag-inom ng alak.

Brian Connolly (1945–1997): Isang Scottish na rakistang bokalista at pangunahing manganganta para sa Sweet. Ang kanyang problema sa pag-inom ang naging sanhi para iwanan niya ang banda noong 1978; bumalik siya ilang taon ang makalipas ngunit napinsala ng kanyang pag-inom ang kanyang kalusugan at namatay siya dahil sa sakit sa atay noong 1997.

Oliver Reed (1938–1999): Briton na aktor na kilala sa kanyang ginampanang papel sa *Oliver!*, *Women in Love*, *The Three Musketeers* at *Gladiator*. Namatay siya mula sa biglang atake sa puso habang nagpapahinga sa pagsasapelikula ng *Gladiator*. Langung-lango siya pagkatapos ng 3 bote ng rum, 8 bote ng beer at napakaraming doble ng whiskey.



Alkohol

Ang binurong butil, katas ng prutas at pulut-pukyutan (honey) ay ginamit para makagawa ng alkohol (ethyl alcohol o ethanol) sa loob ng ilang libong taon.

Matatagpuan ang binurong mga inumin sa sinaunang sibilisasyon ng Ehipto, at may katanayan ng sinaunang inuming alkohol sa Tsina noong mga 7000 B.C. Sa India, isang inuming alkohol na tinawag na sura, dinistila mula sa bigas, ay ginamit mula 3000 at 2000 B.C.

Ang mga Babylonian ay sumamba sa isang diyosa ng alak noong kasing-aga ng 2700 B.C. Sa Gresya, isa sa naunang mga inuming alkohol na umani ng katanyagan ay ang mead, isang pinaasim na inuming gawa sa pulut-pukyutan at tubig. Ang panitikan ng Gresya ay puno ng mga babala laban sa sobrang pag-inom.

Iba-ibang katutubong Amerikanong sibilisasyon ang gumawa ng mga inuming alkohol noong panahong pre-Columbian*. Isang ibang uri ng binurong mga inuming mula sa rehiyong Andes ng Timog Amerika ay nilikha mula sa mais, ubas o

**Pinaasim na mga inumin
sa sinaunang sibilisasyon
ng Ehipto**

* pre-Columbian: bago dumating sa Amerika si Christopher Columbus noong 1492.

Isang Maikling Kasaysayan

mga mansanas, na tinatawag na “chicha.”

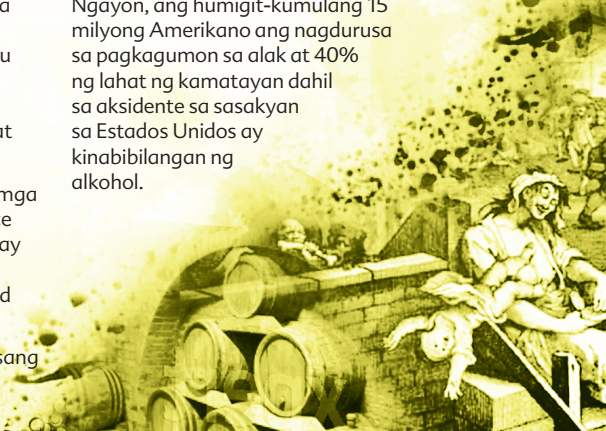
Noong ika-16 na siglo, ang alkohol (tinawag na “mga espiritu”) ay ginamit nang pangunahin para sa panggagamot. Sa simula ng ika-18 siglo, nagpasa ng batas ang Batasan ng Inglatera na nagsusulong sa pagamit ng mga butil para sa pagdidistila ng mga espiritu. Binaha ng mumurahing mga espiritu ang merkado at umabot sa taluktok noong kalagitnaan ng ika-18 siglo. Sa Britanya, ang pag-inom ng gin ay umabot sa 18 milyong galon at naging malawakan ang alkoholismo.

Ang ika-19 na siglo ay nagdala ng pagbabago sa mga saloobin at nagsimulang itaguyod ng “temperance movement” (kilusang nagtataguyod sa hinay-hinay na pag-inom) ang hinay-hinay na pag-inom ng alkohol—na hindi nagtagal ay naging pagtaguyod para sa lubusang pagbabawal.

Noong 1920 ang Estados Unidos ay nagpasa ng isang batas na nagbawal sa paggawa, pagbebenta,

pag-aangkat at pagluluwas ng nakalalasing na mga alak. Ang ilegal na pangangalakal ng alkohol ay lumaganap at noong 1933, ang pagbabawal sa alkohol ay pinawalang-bisa.

Ngayon, ang humigit-kumulang 15 milyong Amerikano ang nagdurusa sa pagkagumon sa alak at 40% ng lahat ng kamatayan dahil sa aksidente sa sasakyan sa Estados Unidos ay kinabibilangan ng alkohol.



Ang Katotohanan Tungkol sa Mga Droga

Ang mga droga ay mga lason. Ang dami na ginamit ang makatitay sa resulta.

Ang kaunti ay nagsisilbing pampasigla (nagpapabilis sa iyo). Ang mas marami ay nagsisilbing sedatibo (pinababagal ka). Ang mas marami pa ay nakalalason at maaaring makamatay.

Ito ay totoo sa kahit anumang droga. Tanging ang daming kinakailangan para makamit ang epekto ang naiiba.

Ngunit maraming droga ang may ibang panganib: ang mga ito ay direktang nakaaapekto sa isipan. Maaaring pasamain ng mga ito ang pag-unawa ng gumagamit sa nangyayari sa kanyang paligid. Bilang resulta, ang mga kilos ng taong iyon ay maaaring maging kakaiba, hindi makatwiran, hindi naaangkop at maaari pang mapanira.

Hinaharangan ng mga droga ang lahat ng mga pandama, ang mga kanais-nais ay pinapalitan ng mga hindi kanais-nais. Kaya habang nagbibigay ng panandaliang tulong sa anyo ng pagpapaghawa sa sakit, pinapatay rin nila ang kakayahan at ang pagkalisto at pinapalabo ang pag-iisip ng isang tao.

Ang mga medisina ay mga drogang inilayon para mapabilis o mapabagal o mabago ang isang bagay tungkol sa paano gumagana ang iyong katawan, para subukang mapahusay ang paggana nito. Minsan ay kinakailangan ang mga ito. Ngunit ang mga ito ay mga droga pa rin: kumikilos ang mga ito bilang mga pampasigla o mga sedatibo, at ang sobra ay makamatay sa iyo. Kaya't kapag hindi mo gagamitin ang mga medisina tulad ng kung papaano dapat gamitin ang mga ito, maaaring maging kasing-panganib ng ilegal na mga droga ang mga ito.

**Ang tunay na kasagutan ay
ang alamin ang
mga katotohanan at
hindi gumamit ng
mga droga sa simula pa
lamang.**



BAKIT GUMAGAMIT NG DROGA ANG MGA TAO?

Gumagamit ng droga ang mga tao dahil may gusto silang baguhin sa buhay nila.

Heto ang ilan sa mga dahilan sa paggamit ng mga droga na ibinigay ng mga kabataan:

- Para makibagay
- Para “makatakas” o makapag-relaks
- Para mapawi ang pagkabagot
- Para maging parang matanda
- Para magrebelde
- Para mag-eksperimento

Akala nila na ang mga droga ay solusyon. Ngunit kalaunan, ang mga droga ang nagiging problema.

Mahirap mang harapin ang mga problema, ang mga kalalabasan ng paggamit ng droga ay palaging mas malala kaysa sa problemang sinusubukang lutasin sa paggamit ng mga ito. Ang tunay na kasagutan ay ang alamin ang mga katotohanan at hindi gumamit ng mga droga sa simula pa lamang.



MGA SANGGUNIAN

"Facts About Alcohol," U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

"Alcohol and Underage Drinking," School of Public Health at John Hopkins University

"Results from the 2005 National Survey on Drug Use and Health: National Findings," SAMHSA

"2007 Traffic Safety Annual Assessment—Alcohol-Impaired Driving Fatalities," National Highway Traffic Safety Administration, August 2008

"Alcohol and Crime," U.S. Department of Justice Bureau of Justice Statistics

"Alcohol-related assault: findings from the British Crime Survey," UK Home Office Online Report

"Statistics on Alcohol: England, 2007," National Health Service (UK)

"Alcohol in Europe: A Public Health Perspective," Institute of Alcohol Studies (UK)

"Alcohol Use Disorders: Alcohol Liver Diseases and Alcohol Dependency," Warren Kaplan, Ph.D., JD, MPH, 7 Oct 2004

"Alcohol and the Brain," University of Washington

U.S. Department of Health & Human Services, Office of the Surgeon General

Encyclopedia Britannica

"Alcohol Intoxification," www.emedicinehealth.com

"Alcohol Alert," U.S. National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, April 2006

Mothers Against Drunk Driving "Teen Drivers: Fact Sheet," Centers for Disease Control

PHOTO CREDITS:
Pages 3, 4, 7, 19: Stockxpert; Page 5 (car wreck): Bigstockphoto; Page 9 (feet): Nightwatching; Page 14 (left): Stockxpert, (right) iStockphoto; Page 17 (weeping angel): Lisa Grissinger; Page 18 (Goddess Siduri): GoddessGift.

Milyong mga kopya ng mga booklet na tulad nito na mababasa sa 22 wika ay ipinamahagi sa mga tao sa buong mundo. Sa pagsulpot ng bagong mga droga sa mga kalsada at mas maraming impormasyon tungkol sa kanilang mga epekto ang nalalaman, dinaragdagan ng impormasyon ang mga booklet na nagawa na at lumilikha rin ng mga bagong booklet.

Ang mga booklet na ito ay inilalathala ng Foundation for a Drug-Free World, isang hindi kumikitang organisasyong nakalaan para sa pampublikong benepisyo na nakasentro sa Los Angeles, California.

Ang Foundation ay nagbibigay ng pang-edukasyong materyales, payo at koordinasyon para sa pandaigdigang network nito para sa pag-agap sa paggamit ng droga. Nakikipagtulungan ito sa mga kabataan, mga magulang, mga tagapagturo, mga organisasyon ng mga boluntaryong manggagawa at mga ahenteng pang-gobyerno—sinumang may interes sa pagtulong sa mga taong mabuhay nang malaya mula sa pang-aabuso sa droga.

MGA KATOTOHANANG KAILANGAN MONG MALAMAN

Ang booklet na ito ay isa sa mga serye ng publikasyong tumatalakay sa mga katotohanan tungkol sa marijuana, alcohol, Ecstasy, cocaine, crack cocaine, crystal meth at methamphetamine, mga de-langhap, heroin, LSD at pang-aabuso sa mga inireresetang droga. Taglay ang impormasyong ito, maaaring makagawa ang mambabasa ng desisyong mabuhay nang malaya sa droga.



**Para sa karagdagang impormasyon o para
makakuha ng mas marami pang mga kopya nito o
iba pang mga booklet sa seryeng ito, kontakin ang:**

Foundation for a Drug-Free World

6331 Hollywood Boulevard

Los Angeles, CA 90028 USA

drugfreeworld.ph • e-mail: info@drugfreeworld.ph

Telepono: 1-888 NO TO DRUGS (1-888-668-6378)